

AZ 13.02.26 EVT 26.03.2026



### LEBEN

**Titelgeschichte: Mehl** – Wir stellen verschiedene Mehlsorten vor und zeigen, welches Mehl sich wofür besonders gut eignet



### + ESSEN

**Frühstück** –  
Ein vitaler Start in den Tag  
**+ Rezept Osterzopf**



### + KOSMETIK + GESUNDHEIT

**Haarpflege** – Pflege und Schutz zugleich  
**Nahrungsergänzung** – konzentrierte Nährstoffquellen  
**+ FAQ** – Alles, was Sie dazu wissen sollten



### WACHSEN

**Babypflege** – Von Kopf bis Fuß  
Großer Spaß im und mit Wasser – **Badezeit für die Kleinsten**  
**Schulstart in Sicht** – Vorbereitungen & Anschaffungen  
Frühling liegt in der Luft – wir feiern **Ostern**



### MACHEN

**Haushaltsreiniger** – für Sauberkeit und Hygiene im Alltag  
**Gartenplaner: Pilze kultivieren** – Austerseitlinge und Shiitake-Pilze auf Holzstämmen ziehen



### + Outdoor & Reise

**Beginn der Fahrrad-Serie: Die schönsten Radstrecken Europas**  
Teil 1 – der Loire-Radweg in Frankreich  
Wanderwege in Deutschland, Österreich und der Schweiz

*+ Grüne Reisetipps*

